Rok IV. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. =75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 8. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Sierpień.**

„Niech się stanie światło“
czyli
kuracja atmosferyczna.

(Ciąg dalszy).

Teorja czyli ogólne uzasadnienie.

Miljony ludzi obawia się „zaziębienia“, drży przed tym mieczem Demoklesa, albowiem sądząc powierzchownie, stosują maksymę: post hoc ergo propter hoc! „po tem a więc wskutek tego!“

Ci i tysiące innych powinni i mogą być uwolnieni od tej zmory trapiącej ich, jeżeli najpierw zastanowią się, a potem w istocie nas usłuchają. Zbawienie jest bardzo blisko, dlatego szukają go nadaremnie w dali. Najpierw zapytają oni: Na czem polega atmosferyczna kuracja? Odpowiadamy krótko:

Na kąpaniu się w atmosferze, zamiast w wodzie!

Człowiek nie rodzi się w ubraniu, lecz według odwiecznych praw natury przeznaczony jako roślina wędrowna do życia w morzu oświeconego powietrza (atmosferze). Ta atmosfera składa się z obfitej mieszaniny światła, powietrza, wody, kwasu węglowego, elektryczności i prawdopodobnie jeszcze innych lekkich płynów. Żadna sztuka nie jest w stanie zastąpić rodzącego, tworzącego i rozwijającego wpływu tej atmosfery na wegetacyjne t. j. roślinne i zwierzęce życie. Człowieka można uważać za najwyżej rozwiniętą roślinę zwierzęcą na ziemi, dlatego też unikanie atmosfery przez przesadne odcięcie się od niej zapomocą mieszkań, ubrania i cienia — przynosi człowiekowi największą szkodę. Jego nogi i palce nożne są korzeniami, tułów jest pniem, ramiona są gałęźmi, palce latoroślami, głowa zaś koroną pięknej rośliny; obie mają w sobie rdzeń życiowy (śpik, pacierz) z którego prąd życia rozchodzi się na wszystkie strony.

Ale równie jak nie przychodzi człowiek na świat wyekwipowany przez krawca, tak samo nie jest też i płazem, który ciągle musi się pluskać w wodzie. Odpowiednio do jego natury, można go uważać tylko za stworzenie przeznaczone do życia w jasnem powietrzu; woda leży mu u nóg!

Najznakomitszym składnikiem atmosfery jest bezsprzecznie światło (słońca), jako czynnik ożywiający; to też widzimy najpiękniejsze, najbujniejsze

rośliny tam, gdzie światło jest najwydatniejsze — a rażące skarłowacenie tam, gdzie tego światła brakuje.

Chociaż to nie dotyczy człowieka bezwarunkowo we wszystkich szerokościach geograficznych, albowiem u niego wchodzą w grę jeszcze inne warunki życiowe, to przecież znajdujemy najsilniejszych i co do formy najbardziej rozwiniętych ludzi tam, gdzie oni całem ciałem wystawieni są na wpływ światła i powietrza, jak negrowie, cyganie itp.

Trzymając się zasady, że człowiek jest najwznioślejszem stworzeniem na tej ziemi, przy badaniu jego anatomicznej budowy widzimy, że system nerwowy jest jego najdoskalszym utworem, najważniejszym systemem organicznym, w którym najprawdopodobniej ma dusza swoją siedzibę główną, ztąd wydaje rozkazy całemu organizmowi. Możemy przeto słusznie powiedzieć: System nerwowy jest najwyższym organicznym produktem światła słonecznego, a takowe, jako jego matka, jest więc także jego najlepszem i najważniejszem dynamicznem (wzmacniającem) pożywieniem. Skoro do systemu nerwowego należą właściwe rządy nad naszą maszyną cielesną przez rozchodzący się na wszystkie strony impuls ruchowy, to można z tego pojąć, jak ważnem jest dla naszego ciała i zdrowia uporządkowane dyetetycznie używanie światla słonecznego, jako źródła wszelakiego życia! Stanie się to jeszcze bardziej przekonywującem, jeżeli sobie uprzytomnimy, że w skórze wykształconą jest kompletna sieć włókien nerwowych, która stanowi drugi biegun nerwowy, przeciwstawiony pierwszemu, tj. mózgowi i rdzeniowi pacierzowemu. Jako dowód tego może służyć ogólna wysoka zdolność czuciowa skóry. Tej zdolności czuciowej dowodzi znowu fakt, iż u zdrowego człowieka nie ma ani jednego miejsca na skórze, któreby np. ukłucia igłą nie odczuło, które to czucie odbywa się tylko zapomocą nerwów. Ztąd wniosek, że skóra pożądliwie wchłania światło słoneczne, co ze względu na jej wielką powierzchnię musi wywierać głęboki wpływ na całe ciało.

Hufeland, jeden z najsłynniejszych higjenistów, mówi w swoim *Enchiridionie*, str. 162: „W celu przywrócenia zniszczonej równowagi czynności nerwów (i czynności naczyń — autor), nie trzeba zaniedbywać ruchu mięśni (muszkułów) i ożywienia nerwów zapomocą delikatnej, niewidzialnej i nieważkiej materji życiowej atmosferycznej, przez codzienny ruch na wolnem, wiejskiem powietrzu, przez podróże piesze. Codzienna kąpiel powietrzna jest bez wątpienia środkiem najbardziej ze wszystkich wzmacniającym, nie dającym się zastąpić przez żaden inny. Działa ona silniej niż wszystkie inne środki a nie ma żadnego przeciwwskazania".

Przez delikatną, niewidzialną i nieważką materją życiową atmosfery prawdopodobnie rozumiał on nieznany wówczas „ozon" czyli udoskonalony przez wpływ światła słonecznego tlen. My jednak twierdzimy, że bezpośrednie działanie światła na naszą skórę jest daleko ważniejsze.

W swojej *Makrobiotyce*, wydanie 6, str. 37, pisze Hufeland:

„Istnieją także substancje, które mają pewne pokrewieństwo i przyjaźń dla siły życiowej; one obudzają, orzeźwiają a nawet wedle wszelkiego prawdopodobieństwa dają jej wyborne pożywienie. Temi substancjami są: światło, ciepło, powietrze i woda, cztery dary nieba, które śmiało można nazwać przyjacielami i duchami opiekuńczymi wszelkiego życia.

U góry widnieje światło, bezsprzecznie najbliższy przyjaciel i powinowaty życia. Każde stworzenie posiada tem doskonalsze życie, o im więcej używa wpływu światła. Odbierzmy roślinie i zwierzęciu światło, to przy wszelkiem pożywieniu i pieczołowitości utraci najpierw kolor, potem siłę, wzrost, aż wreszcie zupełnie zmarnieje. Nawet człowiek przez życie w cieniu staje się bladym i trętwieje, tracąc w końcu całą energję życiową".

Jak w świecie wszystkie siły i elementa stoją do siebie w stosunku zgodnym lub sprzecznym, tak również i systemowi nerwowemu dodaną jest towarzyszka, tylko dzięki której system nerwowy może swoją własną główną czynność skutecznie rozwinąć, mianowicie system naczyń czyli sieć naczyń, w której nasze soki krążą. Ten system naczyń, podobnie jak system nerwowy, rozszerzony aż do najdelikatniejszych rozgałęzień, zwanych rurkami włoskowatemi — tworzy wła-

ściwy instrument wymiany materji w naszem ciele, ale jest zależny zupełnie od impulsu systemu nerwowego, tak iż można snadnie użyć porównania, że system nerwowy reprezentuje — małżonka, zaś system naczyń — małżonkę w gospodarstwie organicznem. Nie o wiele mniejszy wpływ jak na męża wywiera światło na słabszą połowicę tego małżeństwa. Swiatło słoneczne wywiera wielką siłę przyciągającą zarówno na ciałka krwi, jak i na limfę tak, iż zwolna cała masa krwi zostaje przyciągniętą na powierzchnię ciała i tu lepiej się wykształca Najbliższy skutek tego okazuje się w widocznej zmianie koloru skóry, która w każdym razie pochodzi z wyższego rozwoju farbnika krwi (pigment); jako dalszy objaw pokazuje się wkrótce zaczerwienie twarzy. Jako trzecie ważne działanie silnego światła słonecznego na powierzchnię skóry objawia się często w wyciąganiu nieczystości krwi (wrzody, wyrzuty skórne), w następstwie czego podnosi się stanowczo wewnętrzna czynność ssąca sieci limfatycznej i żylnej.

Otóż celem kuracji atmosferycznej jest, cywilizowanego człowieka obznajmić z atmosferą, ażeby mu dobrodziejstwa takowej uprzystępnić, z drugiej strony zaś ochronić go od szkodliwego wpływu, nie robiąc z niego równocześnie dzikiego człowieka.

Istota atmosfery leży bezsprzecznie najpierw w otaczającem nas powietrzu; takowe jednak, pod względem swej czystości, ciepłoty (ruch wewnętrzny), prądów powietrznych (ruch ogólny), wreszcie zawartości swej wilgotności — zależne jest zupełnie od światła słonecznego. Do należytej praktyki atmosferycznej należy uznanie, że wszystkiemu co się na naszej ziemi porusza, właściwym jest ruch falisty, mianowicie wznoszenie się i spadanie (barometr, piorun, deszcz, para wodna, mgła itp). Ten rodzaj ruchu powinien być także naszej fali krwi w wyższym stopniu udzielany. Przez dyetetyczne rozgrzanie podnosi się ona ponad prawidłową (normalną) ciepłotę, a przez oziębienie opada znowu poniżej takowej. W powołaniu rolnika, który wszystkie atmosferyczne zmiany na otwartem powietrzu przechodzi, wypływa należyta praktyczna atmosferyka sama z siebie; dotyka względnie chwyta go przy tem nietylko codzienne *maximum* i *minimum*, lecz także wpływa na niego *maximum* ciepłoty w lecie a *minimum* w zimie.

Codzienny wpływ obu biegunów ciepłoty równa się przypływowi i odpływowi morza i sprowadza następujące fakta:

Przy oziębieniu skóry i krwi, prąd zostaje ku wewnętrznym organom wyparty, w następstwie czego organa te się rozszerzają i silniej wydzielają; wyższa ciepłota krwi pociąga znowu silniej prąd soków do skóry, aby się tu pozbyć nadmiaru ciepłoty zapomocą promieniowania, parowania i potu; w tym samym stosunku zostają wewnętrzne organa oczyszczone i intenzywniej się ściągają. Ten przypływ i odpływ naszych soków, wzmacniany perjodycznie atmosferycznym ruchem, jest ważną zasadą prawidłowej wymiany materji.

W czemże leży przyczyna ciągłej zmiany ciepłoty w powietrzu, rozmaitych prądów powietrznych i tworzenia się deszczu, śniegu, mgły, rosy, gradu? Odpowiedź brzmi: Słońce jest autorem tych wszystkich ruchów i zmian w morzu powietrznem. Na zmieniającej się ciągle pozycji osi ziemskiej względem słońca polega nierówne ogrzanie powietrza i ziemi, przez co wywoływane zostają rozmaite prądy powietrzne jako wyrównanie ciepłoty; następstwem czego są: deszcz, śnieg, mgła, rosa, grad. Zmiany atmosferyczne mają zatem głębokie znaczenie dla żyjących na ziemi roślin, zwierząt i ludzi, są bezwarunkowo konieczną podnietą usposobienia i natężenia. One to sprawiają ciągłe podniecanie ruchu atomów, które u człowieka dotyka najpierw systemu nerwowego a zatem utrzymuje takowy w ciągłem ćwiczeniu. Odcinanie się od tych podniet, wzmacniające się rozdelikatnienie, sprowadza brak naturalnego ruchu nerwów lub osłabienie a następstwem tego jest cały szereg chorób.

Nierównie łatwiej jest zapobiegać chorobom niż je leczyć; pierwsze jest z wielu względów rozumniejszem i korzystniejszem. Jednak do tego należy w pierwszym rzędzie pozbycie się przesądu, że choroby są złem przychodzącem z zewnątrz nas, (do czego też należy zbutwiała do gruntu nauka o bezwzględnych zakażeniach); dalej przy-

swojenie sobie zasady, że wszystkie choroby pochodzą z pogwałcenia praw natury, przyczem przyznać należy, że choroby także czasami niestety przenoszą się z rodziców na dzieci. Dlatego badanie praw zdrowego życia i ścisłe badanie naszego sposobu życia gdyśmy popadli w chorobę, musi być pierwszem przykazaniem prawdziwej mądrości, cenniejszem, ważniejszem niż sztuka, jak pomagać chorym aby wyzdrowieli.

Najważniejszym momentem powietrza jest jego temperatura (t. j. pozytywne i negatywne ciepło) mianowicie rodzaj i stopień jego ciągłej zmiany czyli ruchu. Według niezbitego prawidła Mayera, ,,ciepło" znaczy tyle co ruch atomów — a jak wiadomo da się każdy ruch przenieść z jednego ciała na drugie; tak i ciepłota powietrzna (temperatura) przenosi się najpierw na naszą skórę, przy głębszem zaś działaniu, na krew i stałą substancję ciała.

(C. d. n.)



Przymusowe szczepienie jest znakiem kaimowym naszej medycyny-trucicielki! —
Radca zdr. dr. med. Biflinger.

Ospa w Niemczech ,,ochronnie zaszczepionych".

1. W dniu 2go czerwca r. b. wybuchła ospa jako czarna wysypka we wsi Bruch p. Recklinghausen we Westfalii. W dniu 3go czerwca stwierdzono już 5 wypadków; 6go zaś rozszerzyła się zaraza ta po czterech ulicach.
2. W Recklinghausen stwierdzono 3go czerwca r. b. cztery wypadki czarnych ospic.
3. Zarząd domu dyakonisek w Halli n. S. doniósł policji w kwietniu r. b. wypadek czarnych ospic.
4. W kwietniu r. b. wybuchła ospa w Seehausen (pow. Wanzleben).
5. W miasteczku Kirchhain (na linji kol. Halle-Sorau), gdzie dużo jest garbarń, wybuchły również czarne ospice. Pięć osób zachorowało, z których jedna umarła.
6. W Berlinie zachorowała jedna osoba trupy afrykańskiej, produkującej się publicznie w panoptikum.

Otóż mamy 6 małych miejscowych epidemij w 6 różnych obwodach pośród mieszkańcami ,,racjonalnie i dobrze zaszczepionymi". Na cóż się więc jeszcze przyda t. zw. ,,ochronne" szczepienie? Na cóż jeszcze nawet przymus szczepienia, kiedy zaszczepionych jednakowoż ospice opanują, skoro zaraza wystąpi. Nikt z pewnością nie może twierdzić, że owym osobom ospy nie zaszczepiono. Jestto zupełnie wykluczone wobec surowości, z jaką ów przymus wykonują w Niemczech; nawet owemu Afrykanowi zaszczepiono ospę w Berlinie. — Zresztą wypadki te, których nie udało się przytłumić, są ilustracją do bajki, że pono w Niemczech ospa wcale nie zapanuje. Tysiące ludzi zapada rokrocznie na ospice, ale chorobę tę urzędowo nazywają tu u zaszczepionych ospą wietrzną, złagodzoną, (Spitzblattern, Windpocken, Varioloiden), z której to przyczyny w statystyce nie zostaną umieszczone a lud i tegoż zastępcy t. j. posłowie wmawiają w siebie, se ospy w Niemczech nie ma! — — — Obecnie lud jednakowoż już inaczej myśli; otoż przy sposobności ostatnich wyborów w przeszło 200 obwodach wyborczych zapytywano się kandydatów na posła o tychże zapatrywanie się na przymus szczepienia. —

Fakta te niechże sobie spamiętają także rodacy w Królestwie a zwłaszcza ci lekarze, którzy tamże utrzymują zakłady szczepienia ospy. Artykuł umieszczony w num. 6tym ,,Przew. Zdr." a powtórzony przez pewien dziennik warszawski p. t. ,,Co sądzą doktorzy o szczepieniu ospy" pobudził jednego z takich lekarzy do zbytniego ,,chwalenia swego towaru" jak również do powtórzenia bajki wyżej wspomnianej (Märchen vom pockenfreien Deutschland). Nic dziwnego, że życzyłbym sobie, aby i tam przymus szczepienia jak najrychlej zaprowadzono. Rozumie się, iżby dochód ogólny ze szczepienia ospy, wy-

noszący obecnie około 30 miljonów marek, znacznie się powiększył. Ciekawi tylko jesteśmy, czy ów „dobrodziej ludzkości“ zawsze tak „racjonalnie“ i naukowo postępuje i przynajmniej co 10 lat każe sobie samemu zaszczepić ospę?! To bowiem jest koniecznem dla należytej ochrony. Wątpimy bardzo. — A zatem: „Co tobie nie miło, innym nie chciej czynić „przymusowo“!

Jakie zioła zbierać w sierpniu.

Mięta (*Mentha viridis*). Mięta jest doskonałym środkiem leczniczym we wszystkich cierpieniach żołądka — osłabieniu lub braku apetytu, bólach, wymiotach i t. p.; skutecznie działa przy rzeżączce (tryprze), białych upławach i skąpem miesiączkowaniu. Liście świeże gotowane z mlekiem powstrzymują jego się warzenie. Odwarem dobrze jest obmywać ciało obsypane węgrami i krostami. Okłady na gruczoły mleczne zmniejszają czynność wydzielniczą tych ostatnich. Zbierać w połowie miesiąca po południu.

Szałwia (*Salvia officinalis*). Odwar tego ziela, użyty jako napój, pędzi urynę, przywraca miesiączkowanie i nadaje włosom kolor czarny. Trzy łyżki soku, użyte naczczo z miodem, powstrzymują krwioplucie u suchotników. Szałwia z ciepłą wodą łagodzi chrypkę i koklusz, skutecznie usuwa bóle głowy oraz bóle stawów, wywołane reumatyzmem. Starzy lekarze utrzymywali, że szałwia wzmacnia pamięć i zaostrza zmysły. Zewnętrznie używa się do płukania gardzieli i jamy ustnej i do kąpieli przy cierpieniach stawów i kurczach w nogach. Zbierać w drugiej połowie popołudniu.

Nawłoć, Prosiana Włóć czyli Główienki czerwowe — (*Solidago Augustifolia*). Ziele to cieszyło się długo uznaniem, jako skuteczne przy wszelkiego rodzaju wewnętrznych zranieniach lub obrażeniach. Najskuteczniej w tych razach działa z tej rośliny woda przekroplona, która jednocześnie jest doskonałym środkiem moczopędnym. Trudno znaleźć drugi środek, któryby przewyższał nawłoć w skuteczności działania przeciw kamykom w nerkach i pęcherzu. Najlepiej działają młode liście świeże lub suszone, użyte jako herbata. Zbierać w połowie miesiąca w południe.

Bylica pospolita (*Astemisia vulgaris*). Ziele doskonałe w skutkach swych przeciw cierpieniom kobiecym. W celu powyższym należy kwiaty i pączki włożyć do siteczka i na nie powoli lać wodę kipiącą (ukrop), a gdy ta ostygnie pić z cukrem i mlekiem dwa do czterech razy dziennie. Stwardnienia i zapalenia macicy szybko od tego środka ustępują, jeżeli jednocześnie prócz wewnętrznego użycia, chora będzie brać pewne kąpiele nasiadowe z odwaru tej rośliny. Trzy łyżeczki sproszkowanych liści przyjęte w winie usuwają prędko t. zw. sciatykę (nerwoból kulszowy). Zbierać w połowie miesiąca w południe.

Tojeść (*Lysymachia*). Ziele to jest skuteczne wogóle przeciw krwawieniom z nosa, gardła lub kiszek bądź w napoju bądź w lewatywach — i goi prędko rany. Odwarem dobrze jest płukać przy zajęciu gardzieli. Dymu z liści nieznoszą muchy i komary. Zbierać w połowie miesiąca.

Zbierać należy i wrotycz (*Tanacetum vulgare*) (patrz numer poprzedni „Przew. Zdr.“) w połowie miesiąca.

Dr. D.

Czem gasić pragnienie podczas prac żniwnych?

Prawdziwem utrapieniem wydaje się pracującemu w pocie czoła żniwiarzowi być pragnienie. Gdyby tego nie było, możnaby żwawo dalej pracować póki tylko sił starczy — ale otóż wstawia się pragnienie jako natarczywy upomniciel i zmusza pilnego robotnika do przerwania pracy wedle głosu przyrody. Uczucie pragnienia to bowiem rzeczywisty głos przyrody. W razie gdy się wedle tego głosu nie stosujemy a więc się nie staramy o zastąpienie płynnych części z ciała ulotnionych — wtenczas koniecznie nastąpić musi zbytnie wyschnienie tkanek a nareszcie porażenie słoneczne.

W każdym razie przez wstrzymywanie się od picia zniża się przemianę materji a zatem prawidłowe odżywianie ciała.

W ten też sposób wytłomaczyć sobie możemy, dla czego pracowitemu

robotnikowi nic nie chce smakować, mimo że przez dłuższy czas nic posilnego nie zjadł. Przypisujemy to zwykle zbytniemu przesileniu — w rzeczy samej polega przyczyna na tem, iż w swym czasie nie ugaszono należycie pragnienia.

Nasuwa się teraz pytanie, czem tu najlepiej gasić pragnienie? Jak wiadomo woda sama, użyta w wielkiej ilości, rozrzedza soki żołądkowe w sposób nieraz bardzo niebezpieczny. — Kawa pobudza, ale niestety za bardzo, z której to przyczyny następuje wkrótce odwet objawiający się w zwątleniu u robotnika, pracującego już bez tego środka przy wytężonej czynności płuc i serca. — Tak samo działa piwo, przy czem nadmienić wypada, że bezsumienni piwowarze zwłaszcza po wsiach nie mogą się wstrzymać od zastąpienia chmielu i słodu różnemi innemi środkami często niebezpiecznemi. — Woda z octem jest również niebezpieczną mięszaniną, gdyż ocet wyrabiany podziśdzień z trujących przetworów, szkodzić tylko może ciału.

Polecenia zaś godny jest napój, który spostrzegłem u pewnego konduktora w Norwegii a mianowicie mięszanka herbaty z sokiem owocowym. Jestto napój orzeźwiający, gaszący pragnienie a wcale nie szkodzący. Nie mam tu jednakowoż na myśli naparu herbaty chińskiej lub podobnej, działającej zbyt rozdraźniająco na osłabiony nasz układ nerwowy — ale mówię tu jedynie o owej herbacie, której sobie może każdy sam uzbierać tj. herbacie z liści poziomkowych, jeżynowych i malinowych. Herbata taka należycie sporządzona ma zapach i smak podobny do chińskiej herbaty — nie posiada zaś żadnych własności ujemnych, których zagranicznym nikt odmówić nie może.

Gospodarz lub dziedzic, którego sobie wystawiam jako dobroczyńcę ludzkości, niech każe wieczorem przed pracą naparzyć kocieł takiej wyborowej swojskiej herbaty, dać zlać i ostygnąć. Następnie każe zaprawić płyn ten kilku cytrynami, które teraz tak tanio kupić można, lub też wiśniami, porzeczkami, czarnemi jagodami i oddać napój ten ludziom na pole. Napój taki gasi mile pragnienie, nie przytłumiając przytem apetytu. W razie kiedy gospodarz dobrodziejstwa tego swym ludziom wyrządzić nie chce, to niechże ich przynajmniej w tym kierunku pouczy, aby sami sobie napoju tego przygotowali. Jako nagrodę za to będzie miał zdrowych pracowników. Szczegóły i przepisy co do sporządzania napojów, mogących zastąpić trunki alkoholowe, podane są w książce: „Jarska kuchnia“ na str. 162—166.

Przestrogi i rady.

Jak się obchodzić z dziećmi jąkającemi się? W wielu miastach niem. zarząd szkólny urządził oddzielne kursa dla uczniów, jąkających się lub zacinających w mowie; według orzeczenia specjalistów kurs taki może w zupełności usunąć tę wadę pod warunkiem jednak, że rodzice i całe otoczenie dziecka współdziałać będzie z nauczycielem specjalistą.

Z tego powodu dozorca szkólny miasta Kolonji rozesłał następujący okólnik do rodziców, których dzieci uczęszczają na kurs dla jąkałów:

1. Wszyscy członkowie rodziny powinni do jąkających się dzieci przemawiać łagodnie i przyjaźnie.

2. Przy mówieniu należy zachować spokój i panowanie nad sobą, aby uniknąć tego wszystkiego, coby mogło jąkającego się zmieszać lub przestraszyć.

3. Dzieci powinny przed mówieniem oddychać. Wadliwie wygłoszone zdanie powinny powtórzyć w ten sposób, jak nauczyciel na kursie wymaga.

4. Ażeby osiągnąć pewne i zupełne wyleczenie, powinny dzieci wszystkie ćwiczenia, które były przedmiotem lekcji, zwłaszcza opowiadania i wierszyki powtarzać w domu w obecności rodziców, a także i przy osobach obcych.

5. Dopóki dzieci nie nauczą się mówić płynnie i bez zająknienia, nie powinny same robić zamówień (obstalunków) ani zakupów.

6. Rodzicom gorąco się zaleca od czasu do czasu wydowiadywać się u nauczyciela co do zachowania się dziecka i jego postępów.

Wartość sałaty i jarzyny. Jeden z dzienników bawarskich pisze: Jadajcie dużo sałaty i jarzyny! Zastępują one kuracją w Ems, Kissingen i Marienbadzie. Ziemianie dawno już wiedzą o tem, że przy paszy zielonej bydło ich staje się okrągłem i gładkiem. Gosposie!

przyprawiajcie sałatę należycie! Rozskubując główki, odcinając liście od nich, rzucając je wraz z kawałkami serca do wody na długo przed podaniem, pozbawiacie je odżywczej zieleni i najlepszych części. Główki sałat należy obmyć zupełnie nienaruszone i na krótko przed jedzeniem dopiero rozdzielić i przyprawić. Nie wydzielajcie waszym mężom i braciom 5—6 listków, lecz dwie lub 3 główki, a zobaczycie, jak doskonale będą wyglądali. Słynny ks. Kneipp gorąco polecał jedzenie sałaty, każąc za całą przyprawę pokropić liście tylko odrobiną soku cytrynowego.

Bliższe szczegóły podane są w książce „Jarska kuchnia" str. 158—162.

Błogi wpływ słońca na zdrowie. Szczególnie błogi wpływ na zdrowie nasze wywiera słońce; zatem kąpiele słoneczne zasługują na większe niż dotąd zastósowanie. Wedle dokonanych doświadczeń słońce powiększa wrażliwość nerwów i działalność mięśni, pobudza przemianę materji, przyspiesza oddechanie, powiększa ilość przyswojonego tlenu i wydalonego kwasu węglowego.

Wyborny środek na muchy. Dobrym i bardzo tanim środkiem na muchy są trociny z drzewa kwasji. Na talerz położyć kawałek wsiączki (bibuły), zmoczyć go i na tem rozsypać trocin kwasji. Muchy pijące z tej wsiączki prędko się trują. Dla ludzi zaś kwasja nie jest żadną trucizną ostrą.

Wpływ światła słonecznego na organiczne zarodki. Stwierdzono, że światło słoneczne powstrzymuje rozwój niektórych zarodków organicznych. Zarodki te, rozwijające się raźniej w braku światła, wpływają szkodliwie na zdrowie każdego nawet najsilniejszego człowieka. Ztąd też wytłomaczyć sobie możemy, dlaczego w mieszkaniach ku północy zwróconych powietrze jest nieczystsze, aniżeli w mieszkaniach ku południowi zwróconych, do których światło słoneczne bezpośrednio się dostaje.

Nakrycie głowy w letniej porze powinno być dobrze przewiewne. Najlepiej nosić czapkę lub kapelusz słomiany lub z materji lofa zwanej. Takie pokrycie daje powietrzu i światłu przystęp i jest wygodne.

Kąpiele powietrzne i słoneczne dla suchotników. Dla cierpiących na płuca są kąpiele powietrzne i słoneczne najlepszym środkiem leczniczym. Używać powinni jak najobficiej powietrza czystego, jakie napotykamy w lasach i na miejscach przez słońce ogrzanych. Światło wpływa bowiem przez chemiczne działanie promieni korzystnie na powietrze, bo je oczyszcza. Pościeli z piór (piernatu, pierzyny) w cieplejszych porach roku wcale używać nie należy. Sen jest nawet daleko więcej pokrzepiającym, jeśli człowiek pod ciężką pościelą zanadto się nie zagrzewa. Materac lub siennik, napełniony nietarganą słomą, nakryty często zmienianem i przewietrzanem prześcieradłem, na nim poduszka z włosia lub sieczki i jedna lub dwie kołdry wełniane do pokrycia wystarczają, aby sen był przyjemny i pokrzepiający.

Szkodliwość lodowato - zimnych napoi. Ostrzega się przed używaniem lodowato-zimnych napoi, jako zdrowiu bardzo szkodliwych. Doświadczono bowiem często, że na ulicach i w halach podawane bywają publiczności wody selterskie i sodowe w lodowato-zimnym stanie. Używanie napoi w tak zimnym stanie powoduje ciężkie nieżyty żołądkowe, trudności w trawieniu itp. choroby. W niektórych miastach otrzymali sprzedawacze mineralnych wód nakaz policyjny, że napoje publiczności podawane zwykle mieć powinny około 10 stopni Celzyusza. Takie nakazy istnieć powinny w każdem mieście.

Ochraniajmy oczy. Przy czytaniu lub robocie trzeba zawsze siedzieć prosto, gdyż postawa leżąca lub pochyła ujemnie na wzrok działa. Papier i książka muszą być oddalone od oczu najmniej na 15 cali. Światło słoneczne nigdy nie powinno padać na kartę, którą sie czyta, lub na papier, na którym się pisze. Zbytniego blasku światła starannie unikać należy. — Po każdej chorobie trzeba oszczędzać oczu. Szyja nie powinna być nigdy ściśnięta bardzo chustką, kołnierzykiem lub krawatem, gdyż przeszkadza to prawidłowemu odpływowi i dopływowi krwi do głowy a zatem i do oczu. Światło powinno być z lewej strony, nigdy z prawej lub z tyłu; wszelka praca o zmroku stanowczo musi być wzbroniona. Przynajmniej trzeba 6 godzin snu, ażeby oczy mogły wypocząć.

Rodzice powinni uważać, by rosnące

dzieci nie czytały w nocy i by często zmieniały przedmiot, na jaki patrzą. Dziecko, mające dwa, lub trzy lata, można pouczyć, że jeżeli jest zmęczone patrzeniem na bliskie przedmioty, to niechaj patrzy na odległe. Każda taka zmiana uspokoi wzrok i wzmocni go.

Od czego przeważnie zależy dobre trawienie pokarmów? Ażeby dobrze strawić i pokarmy przyswoić, potrzeba w pierwszym rzędzie to co spożywamy dobrze zżuć, z napływającą śliną w ustach starannie przerobić. Ztąd przestroga, ażeby jeść powoli, kawałków niezgryzionych, nie zżutych nie połykać, bo tym sposobem i na niestrawność narazić się można, a w każdym razie dla nabrania sił nie skorzystać. Z pokarmów nie to, co zjadamy i połykamy, lecz to, co z nich strawić zdołamy, idzie na pożytek ciała. Nie tyle zależy też na ilości, ile na jakości pokarmów i sposobie ich spożycia.

Z chwil bieżących.

Zniesienie przymusu szczepienia ospy. W Anglji, kraju rodzinnym Jennera, przeciwnicy szczepienia ospy odnieśli cotylko świetne zwycięstwo. Otóż udało im się przekonać rząd, że przymus szczepienia koniecznie zniesiony być musi. Wskutek tego kazał rząd — na liczne wnioski żądające bezwarunkowego zniesienia przymusu szczepienia — przedłożyć przez członka parlamentu Chaplin'a następujący amandement:

„Rodzice lub inne osoby nie mają podlegać żadnej karze zagrożonej §§ 29 i 31 prawa o szczepieniu z r. 1867 — kiedy w przeciągu 4 miesięcy po narodzeniu dziecka należycie przeświadczą dwóch sędziów „petty sessions" o tem, iż wedle przekonania ich sumienia zaszczepienie ospy zdrowiu dziecka szkodzi i kiedy 7 dni potem obwodowemu urzędnikowi szczepienia przedłożą poświadczenie odnośnego sędziego, że istnieje opór sumienia".

Wniosek ten został już przyjęty w izbie niższej; ponieważ zaś w izbie wyższej liczba przeciwników szczepienia znacznie jest większą, dla tego tam również przyjęty będzie a Anglja zostanie uwolnioną od największej hańby, trapiącej ludność cywilizowaną: od przymusowego zanieczyszczania ciała ludzkiego posoką co najmniej obrzydliwą ale zarazem i wielce szkodliwą.

W Niemczech zaś jest cokolwiek trudniej z hańby tej się uwolnić. Nic to zresztą dziwnego wobec najnowszego np. unikczemnienia zjazdu lekarzy polskich i wystawy higjenicznej, która była już kompletnie w Poznaniu przysposobioną na miesiąc bieżący! — Broń Boże przed taką „cywilizacją i kulturą"!

Rozmaitości.

Chleb a trucizna. Ciekawe są dane statystyczne, tyczące ilości zużytego chleba i tytuniu w niektórych państwach. Tak np. w r. 1895 mieszkańcy Wielkiej Brytanji zużyli chleba za 825 miljonów franków, w tym samym zaś czasie wypalili tytuniu za 814 miljonów franków.

Zatem wydaje Anglja na chleb, ową największą potrzebę, tylko 11 miljonów franków więcej niż na tytuń, ową trującą używkę najmniej potrzebną — czyli każdy przeciętny mieszkaniec na tytuń wydaje w ciągu roku tylko o 30 centymów mniej, aniżeli na chleb!

Piśmiennictwo.

„Powściągliwość i Praca".

Pod tym tytułem ukazał się 1wszy numer pisma wychodzącego raz na miesiąc a wydawanego przez zarząd Zakładu wychowawczego w Miejscu Piastowem (w Galicji). W num. 2gim „Przew. Zdr." r. b. podaliśmy wzmiankę o tym zakładzie, wskazując szczególnie na błogie skutki odżywiania młodzieży pokarmami bezmięsnemi. Obecnie stoi zakład ten pod zarządem Tow.: „Powściągliwość i Praca", które towarzystwo stworzyło sobie właśnie organ o równem imieniu. Przedpłata roczna wynosi 60 ct. czyli 1 markę. Polecając gorąco tanie to pismo Sz. Czytelnikom, spodziewamy się, iż znajdzie ono znaczny zastęp zwolenników. Wydawnictwu życzymy najlepszego powodzenia.

Do numeru niniejszego dołączamy dodatek. Wydawnictwo.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.